

2018年2月8日运动打卡！

小胖子变大胖子了 学习不断 2018年2月8日 14:58



I will follow him

学习不断

2分钟

最近去检查了身体，得到的结果很不好，触目惊心！已经有关健康，威胁到生命了。再也没有理由懒散下去。

遵医嘱，开始使用薄荷健康记录每餐的饮食及每日的运动量。

昨晚张老师做了一晚的“政治思想”工作，他提及一个老生常谈的话题，“说说你最骄傲的一件事？”我回答不上来。如果说英语是的话，那也仅限于简单交流，没有牛逼到可以骄傲。其他，更是不及格。

他给了一个建议，既然医生也那么严肃的说了运动的事情。不如，索性瘦到从来没有的体重，感受不一样的自己。**把减肥健身作为一个项目来实行，做好最终的目标规划及阶段性的目标，同时设立合理的奖励和惩罚制度。（这个等到18年10月会分享出来，如果坚持的好，可能会更早分享。失败也是经验呀👀）**一方面可以督促自己，给自控力不够的我更多的动力，一方面学学PMP的基本知识，一举两得。

以后这可能就是最值得我骄傲的事情了。

今天的运动量很满意，有氧+器械都有，并且坚持了1个小时的骑车。进食也严格按照标准进行，也开始备注每一口食物的热量。希望有同道中人相互鼓励跟监督！！！！

器械方面：运动1小时可消耗440千卡

【罗马椅】1组12下，4组为1次。每组间隔60秒，呼气的时候身体抬起跟身体一条线，主要锻炼腰腹部肌肉；

【高位下拉器】1组20下，2组为1次，每组间隔60秒，要求身体坐直，拉到胸前跟背后均可。

附表：运动量+薄荷健身的APP

交流+监督，扫我扫我扫我：😎